
الوقاية من الانتكاس
معلومات ونصائح للعلاج طويل المدى لمرضى الفُصام
Otsuka
Lundbeck



عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

لقد تجاوزت بنجاح الأعراض الحادة لمرض الفُصام، والآن حان الوقت للنظر إلى المستقبل، والتأكد من عدم تدهور الحالة وعودة الأعراض مرة أخرى. للحفاظ على "تقييد حركة" مرض الفُصام بنجاح لمدة طويلة، فمن الأهمية بمكان تجنب حدوث أي انتكاسات، فمع كل انتكاسة يتفاقم المرض وتصبح استعادة الصحة أمرًا أكثر صعوبة. أما الخبر السار فهو أنه: من خلال العلاج المناسب طويل المدى يمكن إلى حد كبير الوقاية من حدوث أي انتكاسات. في هذا الكتيب نولي اهتمامًا خاصًا بالعلاج المَدْخَري، لأنه أحد طرق العلاج الحديثة الذي يتمتع ببعض المزايا مقارنة بطريقة العلاج الفموية التقليدية.

بالطبع لا يمكن للمعلومات الواردة هنا أن تكون بديلاً عن المحادثات المستمرة مع طبيبك، لكن هذا الكتيب يمكن أن يساعدك في التحضير الجيد للاستشارة الطبية التالية.

نتمنى لك الشفاء العاجل والتوفيق.

مع أطيب التمنيات
فريق شركة أوتسوكا فارما وشركة لوندبيك





ما هو الفُصام؟ باختصار 6

تجنب الانتكاسات - الهدف من العلاج طويل المدى 8

أساسيات العلاج طويل المدى 10

كيف تعمل مضادات الذُّهان؟... 11

القرار الأول: المادة الفعالة 12

القرار الثاني: شكل الجرعة 13

نظرة سريعة على مزايا مضادات الذُّهان المَدْخَرية 14

ما هي الآثار الجانبية التي قد تحدث؟... 15

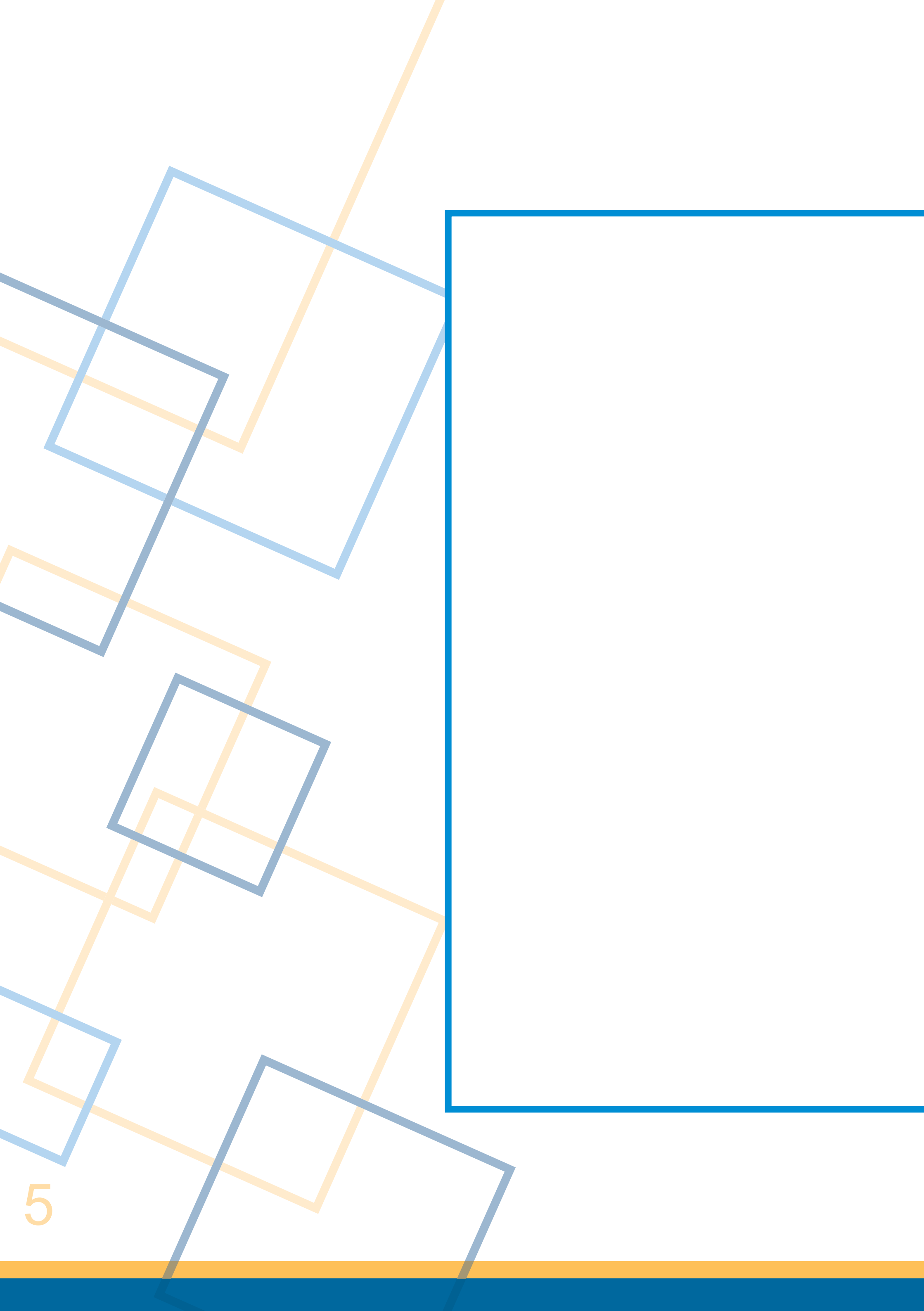
نصائح إضافية لتجنب الانتكاسات 16

نصائح خاصة بمواعيد الحقن 18

علاج بالأقراص أم علاج مَدْخَري - ما هو المناسب بالنسبة لي؟........................ 19

5 نصائح للاستشارة الطبية التالية 20

مساحة لطرح الأسئلة على الطبيب 21





ما هو الفُصام؟ باختصار

أنت مريض - لكنك لست مجنونًا!

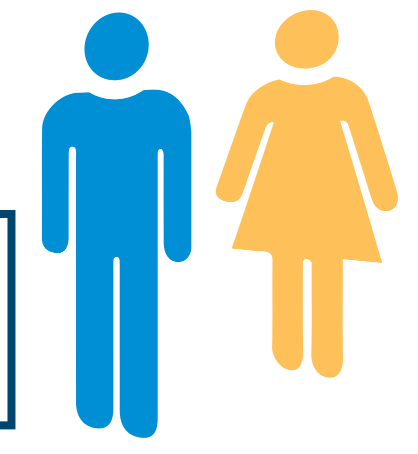
يُعتبر الفُصام أحد الأمراض الذُّهانية، والأمراض الذُّهانية هي أمراض عقلية، يقوم فيها المتضررون بإدراك وتقييم البيئة المحيطة بهم وحتى أنفسهم بشكل مختلف عن الأشخاص غير المرضى. الأعراض الشائعة للذُّهان هي الأوهام، والهلوسة، واضطرابات التفكير، التي ينظر إليها المتضررون على أنها أمور حقيقية. هذا الإدراك المختلف يؤدي غالبًا إلى عدم اليقين والخوف لدى المرضى.

نشأ **مصطلح الفُصام** من اللغة اليونانية وهو يعني "انقسام الروح". لكن هذا لا يعني أن مرضى الفُصام ينقسمون إلى شخصيتين، بل إن واقعهم هو الذي ينقسم. فالمرضى يعايشون "واقعًا مختلفًا" حيث يتعرضون لأحاسيس ومشاعر وأحداث لا يمكن لغير المرضى إدراكها. وبالتالي فإن الصراع بين حياة المريض الخاصة وحياة الآخرين هو أمر لا مفر منه.

لست وحدك!

الفُصام مرض شائع. حتى أنه أكثر شيوعًا من الروماتيزم المزمن. وهذا يعني أن واحدًا من كل **100 شخص بالغ** يتعرض لنوبة فُصام مرة واحدة في حياته على الأقل.

حاليًا يوجد حوالي 800.000 شخص يعاني من الفُصام في ألمانيا.

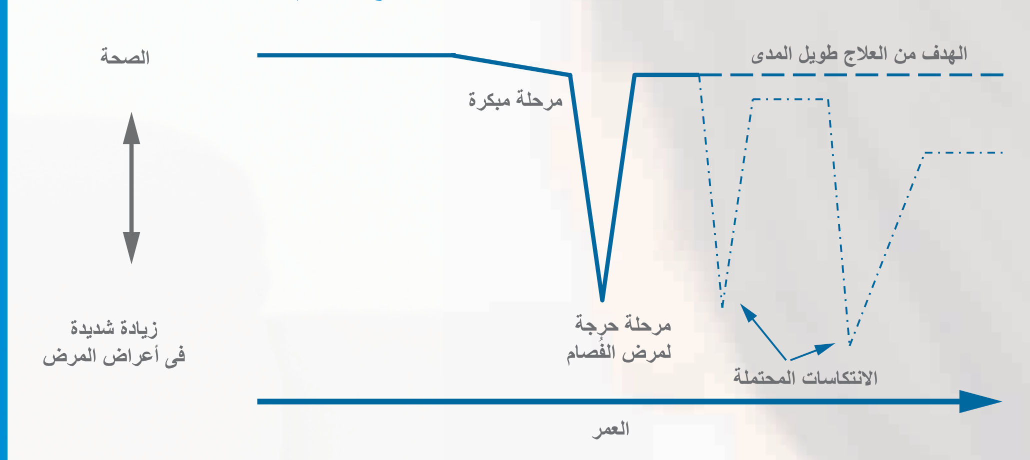


يظهر المرض لدى الرجال عادة في عمر ما بين 15 و 25 عامًا، بينما يظهر لدى النساء متأخرًا قليلاً، في الفترة ما بين 25 و 35 عامًا.

ينتشر مرض الفُصام في جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن الغنى والفقر أو الاختلافات الثقافية.

تجنب الانتكاسات -
الهدف من العلاج طويل المدى

يُشار إلى عودة أعراض الفُصام للظهور من جديد باسم الانتكاس، وينبغي تجنب هذه الحالة، لأنه مع كل انتكاسة تصبح استعادة الصحة أمرًا أكثر صعوبة.



أفضل حماية من الانتكاس هي **التناول المنتظم للأدوية**، لأن فترات التوقف عن العلاج - حتى لو كانت قصيرة - تؤدي إلى انقطاع الإمداد بالمادة الفعالة وبالتالي تؤدي إلى انخفاض مستوى المادة الفعالة، وهذا الأمر يمكن أن يزيد من خطر الانتكاس. في الواقع فإن أحد أكثر الأسباب شيوعًا للانتكاس هو عدم تناول المريض للأدوية بانتظام.
إن العلاج الدوائي المستمر لا يؤدي فقط إلى تحسين الأعراض في الحالة الحادة، بل ويساهم أيضًا في الحفاظ على العافية. لذلك يجب تناول الأدوية بانتظام.

يتم مساعدتك في الحفاظ على التناول المنتظم للعلاج من خلال مستحضر مَدْخَري حديث، حيث لا تحتاج لتعاطيه إلا مرة واحدة فقط في الشهر* على سبيل المثال. مع شكل الجرعة هذا يظل تركيز المادة الفعالة في الدم ثابتًا، ويحول دون حدوث أي انتكاسات.

*توجد فترات حقن مختلفة تبعًا لنوع الدواء. يُرجى الرجوع إلى طبيبك للاستفسار.



أساسيات العلاج طويل المدى

عند علاج الفُصام يلعب مزيج من أشكال العلاج المختلفة دورًا هامًا: فمن ناحية يظهر العلاج الدوائي - ومن ناحية أخرى يظهر العلاج غير الدوائي من خلال الثقافة النفسية والعلاج النفسي والعلاج الاجتماعي.

العلاج النفسي/ الثقافة النفسية

العلاج الدوائي

العلاج الاجتماعي

فيما يلي سيتم تسليط الضوء بشكل أكثر دقة على إمكانيات العلاج الدوائي.

لتحسين الأعراض على المدى الطويل يتطلب الأمر علاجًا دوائيًا عاجلاً، فبدون العلاج قد يزداد مرضك سوءًا، وتزداد حياتك اليومية صعوبة، ويصبح التعامل مع الأشخاص أمرًا مزعجًا. وعلى العكس من ذلك يؤدي بدء العلاج المبكر قدر الإمكان والعلاج الدوائي المنفذ بشكل مستمر إلى تشخيص محسن، بحيث يمكنك استعادة التحكم في حياتك اليومية من جديد.

في أيامنا هذه تتوفر سلسلة من العقاقير الطبية الفعالة والمقبولة للعلاج الدوائي، وهذه المجموعة تتيح للطبيب بالتعاون معك إمكانية العثور على العلاج المثالي.

لعلاج الفُصام يتم استخدام العقاقير الطبية المعروفة بمضادات الذُّهان.

كيف تعمل مضادات الذُّهان؟

مبدأ عمل كافة مضادات الذُّهان واحد، فهي تقوم بتعويض التمثيل الغذائي لمواد ناقلة معينة في الدماغ (ناقلات عصبية)، وبذلك يمكن للخلايا العصبية إعادة معالجة المعلومات كما كان الحال قبل المرض. ويتم تقليل تدفق المحفزات الحسية وتقليل الأعراض.

تتوفر اليوم سلسلة كاملة من مضادات الذُّهان، وحتى يمكنك التنقل بشكل صحيح وسط هذه "الأدغال"، نعرض فيما يلي العديد من فئات المواد الفعالة وأشكال الجرعات. لكن لا داعي للخوف، فلن يُسمح لك باختيار الأدوية المناسبة بمفردك، بل سيبحث معك الطبيب عن طريقة العلاج المثالية لكل فرد.



القرار الأول:
المادة الفعالة

تختلف مضادات الذُّهان عن بعضها البعض في تركيبتها وفي موادها الفعالة. يوجد نوعان من المواد الفعالة:

- **مضادات الذُّهان (التقليدية) المتداولة:**
  تعمل بشكل جيد ضد الأعراض الإيجابية، مثل الهذيان والهلوسة وحالات الذعر، إلا أنها تسبب لدى الكثير من المرضى آثارًا جانبية غير مريحة، وخصوصًا الاضطرابات في تسلسل الحركة، وهو ما يُعرف باسم الآثار الجانبية خارج الهرمية (مثل المشية المتصلبة أو الرعاش أو تعذر الجلوس).

- **الجيل الجديد من مضادات الذُّهان غير التقليدية:**
  لا يعمل فقط ضد الأعراض الإيجابية، بل وضد الأعراض السلبية أيضًا، مثل الخمول والانسحاب العاطفي والافتقار اللغوي. ولذا فإن هذه الأدوية لها ميزة تأثيرية إضافية مقارنة بمضادات الذُّهان التقليدية. إحدى المزايا الأخرى لمضادات الذُّهان غير التقليدية هي درجة توافقها،
  ففي المعتاد تظهر آثار جانبية أقل.

يمكن للطبيب تقدير المادة الفعالة الأفضل لك. وعند الحاجة يمكن أيضًا استخدام مزيج من المواد الفعالة.

القرار الثاني:
شكل الجرعة

اختلاف آخر يكمن في كيفية التعاطي.



◄ توجد **أشكال الجرعات الفموية**. وهو ما يعني تناول الأدوية مثل الأقراص أو الأقراص المذابة أو المحاليل عن طريق الفم. وهذه الأدوية يمكن تناولها في المنزل بسهولة وبشكل مريح. إلا أنه من الضروري تذكر تناولها يوميًا.

◄ يوجد خيار آخر توفره **المستحضرات المَدْخَرية**. فهذه المستحضرات يتم حقنها من قِبل الطبيب مرة واحدة شهريًا* على سبيل المثال، وتوفر لك الدواء لعدة أسابيع. ويتم الحقن في عضلة العضد أو عضلة الأرداف. هذه الأدوية تشكل نوعًا من الخزانات، حيث يتم إطلاق المادة الفعالة في الجسم ببطء لكن باستمرار.
وهذه الطريقة في العلاج توفر لك إمكانية، ممارسة حياتك الطبيعية إلى حد كبير، دون تذكر مرضك بشكل يومي.

*توجد فترات حقن مختلفة تبعًا لنوع الدواء. يُرجى الرجوع إلى طبيبك للاستفسار.

نظرة سريعة على مزايا مضادات الذُّهان المَدْخَرية

خلافًا للأقراص، التي يجب تناولها بشكل يومي، يتم تعاطي المستحضرات المَدْخَرية مرة واحدة شهريًا* على سبيل المثال، مما يوفر عدة مزايا:

- يتم توزيع الدواء في الجسم بشكل متساوٍ وموثوق، وبالتالي يمكن ضمان توفير الدواء الخاص بك بشكل جيد لعدة أسابيع.
- بفضل الإطلاق المستمر للدواء يحتاج الجسم في المعتاد لكميات أقل من المادة الفعالة، مما يقلل من الآثار الجانبية المحتملة.
- بفضل التأثير الدائم يقل حدوث حالات الانتكاسات.
- يتم التخلص من هاجس نسيان تعاطي الأقراص.
- لا يتم تذكيرك بمرضك بشكل يومي. ستتحرر من هذا العبء.
- يمكنك التركيز على الأمور الأساسية في حياتك اليومية.
- يمكنك التواصل مع طبيبك بشكل مكثف بفضل الزيارات الدورية للطبيب.

*توجد فترات حقن مختلفة تبعًا لنوع الدواء. يُرجى الرجوع إلى طبيبك للاستفسار.

ما هي الآثار الجانبية التي قد تحدث؟

الخبر السار هو أن مضادات الذُّهان ليست إدمانية. بل على العكس من ذلك فهي تحسّن من جودة الحياة بشكل عام. لكن كما هو الحال مع كافة الأدوية تقريبًا، لا يمكن تجنب الآثار الجانبية لمضادات الذُّهان (الأقراص أو المَذْخَرية) بشكل كامل.

فكثيرًا ما يحدث اكتئاب واضطرابات في تسلسل الحركة واضطرابات في الحياة الجنسية وزيادة في الوزن. لكن غالبًا ما تختفي هذه الأعراض الجانبية من تلقاء نفسها بعد عدة أسابيع. ويرجع ذلك إلى أن جسمك يتكيف بمرور الوقت مع الدواء، وبالتالي يصبح بإمكانه تقليل الآثار غير المرغوب فيها أو القضاء عليها تمامًا.

في حالة ظهور آثار جانبية قوية بشكل خاص، أو عدم اختفائها خلال عدة أسابيع، تحدث مع طبيبك على الفور، فربما يمكنه مساعدتك عن طريق استبدال الدواء على سبيل المثال.

نصائح إضافية لتجنب الانتكاسات

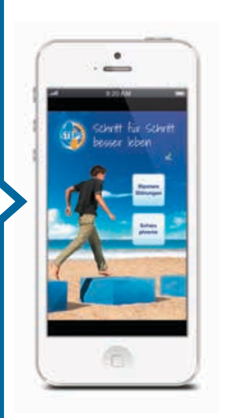
كما ذُكر سابقًا فإن العلاج الدوائي يمثل أفضل وقاية ضد الانتكاسات. لكن كيف يمكنك المساهمة في هذه الوقاية خلال حياتك اليومية؟

من المفيد أن **تتجنب مواقف الإجهاد والأحمال الزائدة عن الحد قدر الإمكان** في العمل وفي حياتك اليومية. احصل على فترات راحة بشكل منتظم والتزم بروتين يومي منظم.

التغذية الصحية أو **ممارسة التمارين الرياضية** البسيطة أو **تمارين الاسترخاء** يمكن أيضًا أن تساعد في الحفاظ على الأفكار الإيجابية، وبالتالي تساعد في الحفاظ على الرعاية الصحية في حالة مزاجية جيدة.

من المهم أيضًا الامتناع عن **التدخين والكحوليات والمخدرات على وجه الخصوص** قدر المستطاع. فهذه المواد لها تأثير مباشر على النظام العصبي ويمكن أن تعزز بشدة من المرض.

ليس من السهل التعرف على العلامات المرضية الأولى للانتكاسة وشيكة الوقوع. تشمل هذه العلامات بالدرجة الأولى الانفعال، والاضطراب، والخوف، وضيق الصدر. وحتى ترى هذه العلامات بشكل أوضح، فمن المفيد استخدام **مفكرة يومية للحالة المزاجية،** تقوم فيها بتدوين حالتك المزاجية والأحداث اليومية، واعتمادًا على هذه التسجيلات يمكنك ملاحظة أي تغييرات في حالتك المزاجية مبكرًا جدًا. وفي هذه الحالة ينبغي عليك زيارة طبيبك واتخاذ التدابير المضادة مبكرًا بالتعاون معه.



تطبيق STEPS مع وظيفة المفكرة

باستخدام تطبيق STEPS يمكنك أيضًا تدوين مدخلاتك اليومية العادية بالإضافة إلى تنفيذ وتقييم تقويم الحالة المزاجية الخاص بك. كما يمكن أيضًا للتطبيق تذكيرك بأدويتك وبمواعيد الطبيب بشكل منتظم.

يمكنك تنزيل تطبيق STEPS مجانًا من متجر تطبيقات iTunes أو متجر Google Play.

قم بإعداد **"خطة طوارئ"** في الوقت المناسب، تتضمن أهم مسؤولي التواصل وأرقام الهواتف، وقائمة بأسماء الأدوية والتوصيات الطبية في حالات الطوارئ. فمثل هذه الخطة تساعد كافة المشاركين في اتخاذ الخطوات الصحيحة في حالة الطوارئ وتوفر لك مساحة كبيرة من الأمان. عند إعداد خطة الطوارئ يمكن أن يساعدك طبيبك - تحدث معه في هذا الأمر.

نصائح بخصوص مواعيد الحقن

يتم حقن المستحضرات المَدْخَرية في العضلات، لذلك يرتبط العلاج بوخزة صغيرة. الأمر الذي يُشبه التطعيم إلى حد كبير. فإذا كان هذا الأمر غير مريح بالنسبة لك، **يمكنك التحدث مع طبيبك على أية حال،** وسيسعى هو بالتأكيد لمعالجتك بمنتهى الحذر. وعلاوة على ذلك قد يكون من المفيد أيضًا أن، ...

... تطلب من الطبيب أن يوضح لك بالضبط، ما يقوم به، حتى لو كنت لا تراه.

... تصحب معك أحد الأشخاص المقربين منك، مثل صديق جيد.
فهذا سيوفر لك نوعًا من الإلهاء.

... تعطي نفسك مكافأة صغيرة بعد زيارة الطبيب: أيس كريم لذيذ، موسيقى ممتعة، أو وجبة مشتركة مع مرافقك.

... توضح لنفسك أنه لن تكون هناك حاجة للقلق بخصوص تناول الأدوية خلال الأسابيع القليلة القادمة.

علاج بالأقراص أم علاج مَدْخَري - ما هو المناسب بالنسبة لي؟

التقييم الذاتي المَدْخَري

◄ أنسى أحيانًا تناول الأدوية.	○ نعم	○ لا
◄ أتوقف عن تناول الأدوية، عندما أشعر بتحسن.	○ نعم	○ لا
◄ تناول الأدوية بشكل يومي يذكرني بمرضي.	○ نعم	○ لا
◄ أتناقش دائمًا مع المشرفين علىّ/أقاربي بخصوص تناول الأدوية.	○ نعم	○ لا
◄ أريد أن أشعر بالطمأنينة من عدم حدوث انتكاسات.	○ نعم	○ لا

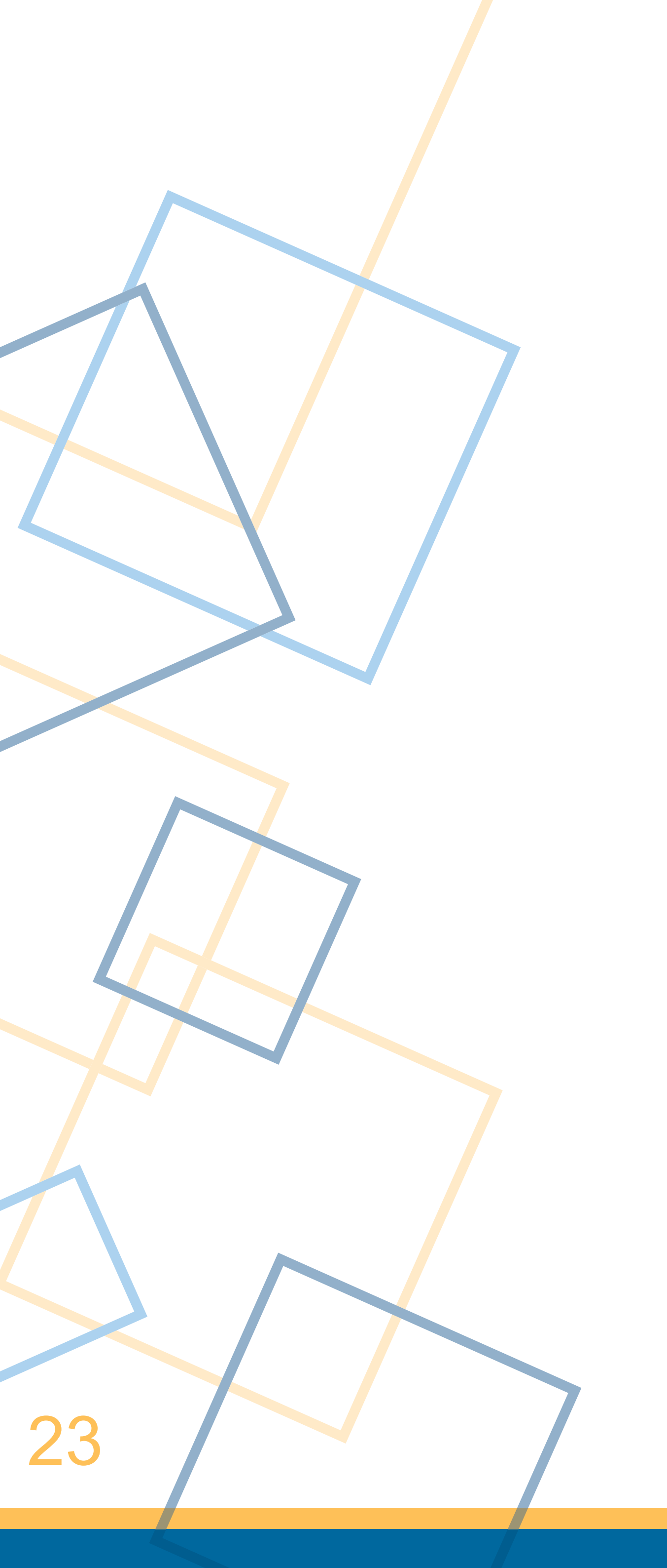
إذا أجبت على سؤالين اثنين على الأقل بـ "نعم"، ينبغي عليك التحدث مع طبيبك عن إمكانيات العلاج المَدْخَري.



5 نصائح للاستشارة الطبية التالية

- قبل التحدث مع الطبيب قم بتسجيل كافة الأسئلة التي تشغل بالك بهدوء.
- بالإضافة إلى التقييم الذاتي المَدْخَري المنفذ مسبقًا (انظر صفحة 19)، أحضر معك إلى المحادثة دفترًا وقلمًا، حتى يمكنك تسجيل الملاحظات في أداة مساعدة على التذكير.
- استفسر عن معاني المصطلحات الطبية والكلمات الأجنبية.
- اصطحب معك لمحادثة الطبيب أحد الأشخاص المقربين منك، الذي بإمكانه مساعدتك في حياتك اليومية.
- إذا لم تفهم شيئًا، استفسر عنه على الفور.

مساحة لطرح الأسئلة على الطبيب:





لمزيد من المعلومات والنصائح بخصوص مرضك انظر

www.meine-steps.de



بدعم مشكور من:

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.





OPG/0916/MTN/1740 | 905012